



# RECEPTENBOEK

Warme lunch project 2021 - 2022

OBS de Wereld



# VOORWOORD

Het afgelopen schooljaar hebben de leerlingen uit groep 6, 7, 8 en de schakelklas van basisschool OBS de Wereld meegedaan aan het warme lunch project in het kader van de voedselagenda 2021 - 2030. De leerlingen hebben 22 weken een gezonde vegetarische warme lunch gekregen. Elke week kregen ze een hele andere warme lunch; soms Italiaans, dan weer Mexicaans, dan weer Nederlands of heel iets anders. Kinderen konden altijd kiezen uit 2 verschillende warme lunches. Alle recepten passen in de Schijf van vijf. Er is zoveel mogelijk gebruik gemaakt van volkoren producten, peulvruchten, en veel groenten. Zo hebben de kinderen kennis gemaakt met veel verschillende nieuwe soorten gerechten en smaken!

Als afsluiting van het warme lunch project hebben wij een paar leuke recepten samengevoegd in deze receptenbundel. In het eerste deel staan recepten die de leerlingen hebben gegeten tijdens het warme lunch project. De kinderen zullen ze vast herkennen! In het tweede deel staan een aantal favoriete recepten die de leerlingen hebben gemaakt tijdens een voedingsles op school. Elke maand kregen de leerlingen een voedingsles in de klas van Victoire van Groente & Meer.

Lekker en gezond koken is helemaal niet moeilijk, het hoeft niet duur te zijn en kan hartstikke leuk zijn! Ga samen met je kind(eren) aan de slag en zet een heerlijke warme lunch op tafel! Bijna alle recepten in dit boekje zijn voor 4 personen.

Voor nog meer inspiratie: elke maand stond een lekker recept in de nieuwsbrief van het warme lunch project!

Speciale dank aan Marjolein Voshart van Solidez, en aan alle kinderen en mensen die hebben meegeholpen aan dit mooie project!

Veel kookplezier namens het warme lunch project team.



**solidez**  
WELZIJN



gemeente **Wageningen**

**Wageningen**  
eet duurzaam



Dit project is mede mogelijk gemaakt door Groente & Meer, TSO Kinderstralen, OBS de Wereld, Huis van de Wijk de Nude Solidez, Buurtbedrijf Nude Toekomst en Gemeente Wageningen.

# INHOUD

<b>VOORWOORD</b> .....	<b>2</b>
<b>RECEPTEN VAN HET WARME LUNCH PROJECT</b> .....	<b>4</b>
Vegetarische Kapsalon .....	5
Dahl Met Spinazie .....	6
Zoete Aardappelcurry .....	7
Gnocchi Met Pesto En Courgette .....	8
Pastarol Met Spinazie (Rotolo) .....	8
Couscous Met Appel .....	10
Vegetarische Paella .....	11
Lunch Wraps .....	12
Foe Yong Hai .....	12
Mexicaanse Bonenschotel Met Ei .....	14
Sla Wraps Met Zoete Aardappel .....	15
Tjap Tjoy .....	16
Bieten Quiche .....	17
Wortelstamppot .....	18
Boboti Met Sperziebonen .....	19
<b>EIGEN RECEPTEN VAN DE LEERLINGEN</b> .....	<b>20</b>
Kapsalon .....	21
Poké bowl .....	22
Zelfgemaakte Pizza .....	23
Bloemkoolschotel Met Zoetzure Komkommer .....	24
Pannenkoeken .....	25
Kip Tandoori .....	26
Pasta Met Kaas .....	26
Funchi .....	27
Pasta Met Yoghurt .....	27

*Foto: Wethouder Leo Bosland luncht mee met de kinderen van OBS De Wereld.*



RECEPTEN  
VAN HET  
WARME  
LUNCH  
PROJECT

# VEGETARISCHE KAPSALON

## Dit heb je nodig (4p)

- 4 zoete aardappels
- 600 gr vegetarische kipstuckjes
- 4 theelepels shoarmakruiden
- 20 cherrytomaatjes
- 1 komkommer
- Handje ijsbergsla
- Handje geraspte kaas
- 340 ml Griekse yoghurt
- 2 tenen knoflook
- Peper en zout
- 2 eetlepels olijfolie



## Zo maak je het

Verwarm de oven op 200 graden. Schil de zoete aardappels en snijd in stukjes. Doe ze in een kom en voeg een eetlepel olie toe en een beetje peper en zout en schep om. Verdeel over een bakplaat en rooster in ca. 15 tot 17 minuten gaar.

Bak ondertussen de vegetarische kipstuckjes in een pannetje met een beetje boter of olie en voeg de shoarmakruiden toe. Pers het teentje knoflook uit en voeg toe aan de yoghurt samen met eventueel een beetje citroensap of water.

Snijd de komkommer en tomaatjes in stukjes. Haal de zoete aardappel uit de oven en verdeel over 2 kleine ovenschaaltjes of 1 grotere.

Zet de grill aan in de oven of verwarm deze naar 230 graden. Verdeel de vegetarische kip over de aardappel en bestrooi met kaas. Gratineer deze een paar minuten in de oven tot de kaas gesmolten is.

Haal de kapsalon uit de oven en bestrooi met ijsbergsla, komkommer, tomaatjes en schep er wat knoflooksaus over.

“ *Alleen de kapsalon vind ik lekker.* ”

Lovely

# DAHL MET SPINAZIE

## Dit heb je nodig (4p)

- 325 gr rode linzen
- 1 liter water
- 1 theelepel kurkuma
- Theelepel zout
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 1 kleine rode chilipeper
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 grote witte ui (gesnipperd)
- 3 teentjes gehakte knoflook
- 1 theelepel geraspte gember
- 4 tomaten (in blokjes)
- 2 theelepels garam masala
- 400 gr spinazie
- 1 bosje koriander (gehakt)



## Lekker met

- 4 naanbroden
- 125 ml romige kokosmelk

## Zo maak je het

Was de linzen goed en laat 10 minuten weken in koud water. Was nogmaals goed en voeg de linzen samen met 1 liter water, kurkuma en zout in een pan. Breng aan de kook en kook voor ongeveer 15-20 minuten of tot de linzen zacht zijn.

Neem een andere pan, voeg 2 eetlepels zonnebloemolie toe, bak de chili ongeveer 3 minuten aan. Voeg de komijnzaadjes toe, bak 2 minuten, verwijder de chili, maar bewaar deze voor de garnering.

Voeg na 1 minuut de uien toe en als deze glazig zijn, geraspte gember en gehakte knoflook. Voeg na 2 minuten tomatenpuree en tomatenblokjes toe.

Laat dit op laag vuur 10 minuten pruttelen. Meng het tomatenmengsel met de linzen, voeg garam masala toe en als laatste spinazie en gehakte koriander.

Serveer de dahl met naanbrood en een beetje romige kokosmelk.

# ZOETE AARDAPPELCURRY

## Zo maak je het

Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Maak de rode paprika schoon en snijd deze in reepjes. Snipper de ui, snijd de knoflook en gember fijn. Spoel de kikkererwten af en laat uitlekken.

Verhit een pan op het vuur en verhit een scheutje olijfolie hierin. Fruit de knoflook, ui en gember aan. Voeg vervolgens de zoete aardappelblokjes en rode paprika toe, bak dit even mee.

Doe alle kruiden (de garam masala, kerrievoeder en komijnpoeder) erbij in de pan samen met de tomatenpuree en bak dit kort aan.

Voeg de tomatenblokjes, kokosmelk, kikkererwten en bouillon toe en breng zachtjes aan de kook. Laat circa 20 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door.

Wanneer de curry klaar is, roer dan de spinazie erdoorheen en laat deze slinken. Breng op smaak met peper en zout.

Serveer de curry met wat rijst en serveer met wat limoen en sesamzaad.



## Dit heb je nodig (4p)

- 2 zoete aardappelen (ca. 500 gr)
- 200 gr spinazie
- 2 blikken kikkererwten
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 4 teentjes knoflook
- 1 stukje gember
- 200 ml kokosmelk
- 250 ml bouillon
- 1 blik tomatenblokjes (400 gr)
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 eetlepel garam masala
- 1 eetlepel kerrievoeder
- 1 theelepel komijnpoeder

# GNOCCHI MET PESTO EN COURGETTE

## Dit heb je nodig (4p)

- 800 gr gnocchi
- 2 kleine courgettes
- 6 eetlepels Parmezaanse kaas
- 4 eetlepels pesto
- 50 gr rucola
- 250 gr cherrytomaatjes
- Snuf peper en zout



## Zo maak je het

Snijd de courgette in stukjes. Bak deze kort in een pan met een snufje peper, zout en een klein beetje olie. Haal uit de pan.

Kook de gnocchi beetgaar, dit hoeft maar 1 of 2 minuutjes. Giet af en bak de gnocchi nog kort in de koekenpan zodat hij iets een kleurtje krijgt.

Doe de gebakken gnocchi in een kom en voeg de pesto toe en roer er door. Voeg dan de stukjes courgette toe en dan ook de gehalveerde cherrytomaatjes en rucola. Meng alles heel rustig door elkaar en garneer het gerecht met wat Parmezaanse kaas.

**Tip:** Ook lekker met pijnboompitjes!

# PASTAROL MET SPINAZIE (ROTOLO)

## Zo maak je het

Snijd de pompoen in kleine blokjes. Kook deze 5 minuutjes in een pan met water of in de magnetron en laat goed uitlekken. Hak de ui en knoflook fijn.

Fruit deze in een grote pan. Voeg beetje bij beetje de spinazie toe en laat slinken. Laat de spinazie uitlekken in een zeef of vergiet.



Doe de spinazie in een kom en voeg de pompoen toe samen met de ricotta, peper, zout en wat grof gesneden basilicum. Rasp de citroen en klop het ei los. Voeg ongeveer de helft van het ei en alle rasp toe aan het mengsel.

Kook de lasagnebladen een paar minuten tot ze zacht zijn. Kook ze met max. 2 of 3 tegelijk in de pan zodat ze niet aan elkaar gaan plakken.

Neem een schone theedoek leg hier de lasagnevellen op, twee naast elkaar en 4 boven elkaar. Plak de randen iets op elkaar met het overgebleven geklutste ei. Schep de vulling op de grote lap pasta. Smeer uit en houd ca. 2 cm van de rand vrij.

Rol hem voorzichtig op met behulp van de theedoek. Rol strak maar druk niet te hard zodat de vulling er niet uit gaat. Rol de theedoek er strak om en draai de uiteinden op als een snoepje. Knoop goed dicht met touw.

Leg de rol in een grote pan met heet water. Je kunt hem iets krombuigen mocht hij niet passen. Kook de pastarol ca. 30 minuten, rol hem halverwege een keer om. Rooster ondertussen de pijnboompitten en laat ze afkoelen.

Haal de pastarol voorzichtig uit het water en leg op een snijplank. Houd deze even schuin zodat het water eruit kan lopen. Verwijder de theedoek en het plastic en snijd de pastarol in ca. 12 plakken.

Leg ze op borden en druppel er wat pesto over. Garneer met geroosterde pijnboompitten en basilicum.



### Dit heb je nodig (4p)

- 8 verse lasagnebladen
- 250 gr pompoen
- 400 gr verse spinazie
- Verse basilicum
- 250 gr ricotta
- 1 teen knoflook
- 1 ui
- 1 citroen
- 1 ei
- Snuf peper en zout
- 4 eetlepels pesto
- 2 eetlepels pijnboompitten

# COUSCOUS MET APPEL

## Dit heb je nodig (4p)

- 300 gr couscous
- 2 appels
- 124 gr gedroogde cranberries
- 1 eetlepel honing of agavesiroop
- Verse blaadjes munt
- 4 bosuitjes
- 60 gr walnoten
- ½ groente bouillonblokje
- 1 theelepel komijn
- Klontje boter of margarine



## Zo maak je het

Schil de appels en snijd ze in stukjes. Hak de walnoten grof en snijd de bosui in ringetjes. Verwarm een beetje boter in de pan en bak de appeltjes, walnoten, bosui en cranberries een minuut of vijf in een grote pan.

Breng water (300 ml, indien anders is aangegeven op de verpakking) aan de kook en los het bouillonblokje hierin op. Zet het vuur uit en roer de couscous er door. Laat 5 min wellen.

Roer de couscous door het appelmengsel. Breng op smaak met honing en komijn. Hak de munt fijn en roer deze vlak voor het serveren door de couscous.

**Tip:** Deze couscous is ook koud lekker als lunch!

*“ Ik vind het eten bij de warme lunch erg lekker en goed. Ik leer hoe het is om vegetarisch te eten. Ik vind dit bijzonder want thuis eet ik niet vaak vegetarisch. ”*

Chloë

# VEGETARISCHE PAELLA

## Dit heb je nodig (4p)

- 1 rode ui
- 3 tenen knoflook
- 300 gr paella rijst (of risotto rijst)
- 200 gr erwtjes (diepvries)
- 150 gr wortel
- 2 paprika's
- 250 gr cherrytomaten
- Snuf gerookt paprikapoeder
- 200 ml gezeefde tomaten
- 750 ml groentebouillon
- 1 citroen
- Verse peterselie
- Olie om te bakken
- Optie: saffraan



## Zo maak je het

Hak de ui en knoflook fijn. Fruit deze een paar minuten aan in een grote (paella, wok of hapjes)pan aan. Snijd de wortel en paprika in kleine stukjes. Voeg eerst de wortel toe aan de pan en na een paar minuten de paprika.

Roer dan de rijst erdoor. Voeg het paprikapoeder en de gezeefde tomaten toe en roer er door. (Los de saffraan op in de warme groentebouillon.) Giet de bouillon bij de paella en rijst. Kook de paella al roerend gaar, dit duurt in totaal ca 20 minuten.

Voeg halverwege, dus na ca. 10 minuten, de bevroren erwtjes toe en laat garen in de paella. Snijd de tomaatjes in stukken en voeg ook op het einde toe. Proef of de rijst gaar is, het kan zijn dat je wat bouillon over hebt.

Halveer de citroen en besprenkel en garneer de vegetarische paella hiermee. bestrooi voor het serveren het gerecht met wat verse peterselie.

# LUNCH WRAPS

## Dit heb je nodig (3 stuks)

- 3 middelgrote wraps (tortilla's)
- 1 avocado
- 2 stuks gegrilde paprika
- 3 handjes sla
- 2 eetlepels pijnboompitten
- 3 eetlepels Parmezaanse kaas
- 1 eetlepel citroensap
- Snuf peper en zout



## Zo maak je het

Verwarm een koekenpan zonder olie of boter. Leg de wraps hier kort in, en bak ze kort aan beide zijden. Zodat ze een beetje bruin kleuren.

Halveer de avocado, verwijder de schil en pit en prak het vruchtvlees fijn. Voeg het citroensap toe een snuf peper en zout. Neem een wrap en besmeer met een deel van de avocadopuree. Snijd de gegrilde paprika's in reepjes en verdeel over de wrap.

Verdeel er sla over en wat geroosterde pijnboompitten en Parmezaanse kaas. Rol de wrap op en 'plak' een beetje dicht met avocado. Serveer direct of wikkel in folie en bewaar in de koelkast.

# FOE YONG HAI

## Zo maak je het

Begin met het maken van de saus. Voeg alle ingrediënten voor de saus toe in een pannetje en verwarm deze en roer goed door elkaar. Proef of de Foe yong hai saus goed in balans is, is de saus iets te zoet voeg dan een beetje extra azijn toe. Is de saus iets te zuur dan een beetje extra gembersiroop.

Snijd de paprika in stukjes en de bosui in ringetjes. Verhit een beetje olie in een koekenpan en bak de prei, champignons, paprika een paar minuten tot het groentemengsel wat geslonken is.

“ *Als ik gewoon brood eet dan heb ik nog honger. Als ik warm eet is dat niet zo.* ”

Mia

Houd een beetje taugé en bosui apart en Voeg de rest toe aan de groenten en bak kort mee. Voeg het Chinese vijfkruidenpoeder toe en een snufje peper en zout en schep alles goed door elkaar. Haal de helft van de groenten uit de pan en bewaar onder een afgedekt bord.

Kluts de eieren door elkaar in een kom. Voeg dit toe aan de groenten in de pan. Laat het mengsel stollen en draai de omelet dan voorzichtig om en bak de andere kant ook lichtjes aan.

Leg de groente omelet op een bord. Schep de overgebleven gebakken groenten op en vouw dubbel. Schep er wat foe yong hai saus op en garneer met de andere rest van de bosui en taugé.

**Tip:** Serveer de foe yong hai eventueel met wat rijst en kroepoek!

### Dit heb je nodig (4p)

- 8 eieren
- 200 gr prei (fijngesneden)
- 250 gr champignons (in plakjes)
- 4 bosuien (in ringetjes)
- 2 paprika
- 250 gr taugé
- 4 theelepels Chinees vijfkruidenpoeder
- Peper en zout

### Foe yong hai saus

- 8 eetlepels ketchup
- 4 eetlepels gembersiroop
- 4 eetlepels sojasaus
- Snuf knoflookpoeder
- 4 eetlepels azijn
- 400 ml gezeefde tomaten



# MEXICAANSE BONENSCHOTEL MET EI

## Dit heb je nodig (4p)

- 800 gr gepelde tomaten uit blik
- 4 eetlepels Mexicaanse kruidenmix
- Snuf peper en zout
- 6 eieren
- 2 knoflook
- 2 ui
- 400 gr kidneybonen
- 280 gr maïs uit blik
- 6 eetlepels geraspte kaas
- 250 ml zure room
- 2 avocado
- Koriander of peterselie om te garneren



## Zo maak je het

Verwarm de oven op 200 graden. Snipper de ui en knoflook. Fruit deze aan in een (hapjes)pan met een beetje olie. Voeg de tomaten uit blik toe (inclusief het sap) verwarm ze en plet ze een beetje met een spatel.

Voeg dan de uitgelekte bonen en maïs toe. Breng de saus op smaak met de Mexicaanse kruiden, peper en zout. Laat de saus een paar minuutjes pruttelen en doe dan alles in een ovenschaal. Maak kuiltjes in het mengsel en tik hier de eieren in. Bestrooi met wat kaas.

Zet de ovenschaal ca. 12 tot 15 minuten in de oven tot de eieren (gedeeltelijk) gestold zijn. Halveer de avocado, verwijder de pit en schil en snijd in plakjes. Verdeel samen met de zure room over de bonenschotel en garneer met wat koriander.

**Tip:** Lekker met wat tortilla chips!

“ *Kapsalon en pizza. Alleen dit is lekker.  
Maar met de vrienden is het leuk.* ”

Jowi

# SLA WRAPS MET ZOETE AARDAPPEL

## Dit heb je nodig (4p)

- 2 kropjes mini sla romaine
- 500 gr zoete aardappel
- 2 eetlepels tacokruiden
- 1 eetlepel olie
- 1 rode ui
- 400 ml tomatenblokjes
- 180 gr vegetarische gehakt
- 125 ml zure room
- 140 gr maïs
- 125 gr champignons
- Snuf peper en zout
- 1 limoen



## Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 200° graden.

Schil de zoete aardappels en snijd ze in blokjes ter grootte van een dobbelsteen. Doe ze in een kom en meng de olie en tacokruiden erdoor. Verdeel ze vervolgens op een bakplaat met bakpapier. Bak ze ca. 20 minuten in de oven tot ze beetbaar zijn.

Snijdt ondertussen de champignons in plakjes en hak de ui fijn. Fruit deze in een pan met een beetje olie.

Voeg het vegetarische gehakt en champignons toe en bak even mee. Doe de tomatenblokjes erbij en roer door elkaar. Breng het mengsel op smaak met peper en zout. Laat de maïs uitlekken en roer ook door het mengsel. Haal de zoete aardappels uit de oven schep voorzichtig door de saus.

Haal de blaadjes sla van de kropjes en leg op een bord. Vul ze met het Mexicaanse mengsel met zoete aardappel en gehakt. Schep er hoopjes zure room op en besprenkel met het sap van de limoen.

**Tip:** Ook lekker met wat rijst erbij!

# TJAP TJOY

## Dit heb je nodig (4p)

- 2 eetlepels sesamolie
- 1 uitje
- 2 cm gember
- 2 tenen knoflook
- 100 gr peultjes
- 125 gr taugé
- 100 gr wortel
- 100 gr paddenstoelen
- 1 paprika
- 100 gr wortel
- 1 eetlepel ketjap
- 3 eetlepels oestersaus
- 75 ml water
- 0.25 groente bouillonblokje
- 1 theelepel maïzena
- sesamzaadjes

## Zo maak je het

Maak de peultjes schoon. Snijd de ui, gember en knoflook fijn en fruit in een pan met een de sesamolie. Snijd de wortel en paprika in dunne reepjes en bak mee in de pan. Snijd de paddenstoelen in reepjes en voeg ook toe aan de pan samen met de peultjes. Bak de groenten 5 minuutjes.

Voeg de ketjap en oestersaus toe en roer erdoor. Laat het  $\frac{1}{4}$  bouillonblokje oplossen in heet water en schenk bij de groenten. Los de maïzena op in een eetlepel water. Voeg dit bij de groenten en laat deze saus iets indikken.

Bestrooi met sesam.

**Tip:** Lekker met tofu en/of rijst. Wil je meer spice, voeg dan een pepertje toe!





# BIETEN QUICHE

## Dit heb je nodig (4p)

- 5 plakjes hartige taartdeeg
- 75 gr geitenkaas
- 400 gr rode bieten (voorgekookt)
- snuf tijm
- snuf peper en zout
- 200 ml kookroom
- 3 eieren
- 40 gr walnoten
- 1 eetlepel paneermeel
- boter om in te vetten
- peterselie om te garneren
- Quiche bakvorm



## Zo maak je het

Verwarm de oven op 180 graden. Vet de vorm in met een beetje boter. Bekleed de vorm met de plakken deeg en druk ze goed aan elkaar vast. Prik met een vork wat gaatjes in het deeg. Bestrooi de bodem met paneermeel.

Klop de eieren los met de kookroom, tijm, peper en zout met een garde of mixer. Verdeel dit mengsel over de bodem van de quiche.

Snijd de bieten in dikke plakken (2 cm) en verdeel in het eiernmengsel. Kruimel de geitenkaas en walnoten er over. Bak de quiche ca. 45 minuten in de oven tot hij gaar is.

Garneer voor het serveren eventueel met wat peterselie.

**Tip:** Lekker met een frisse salade ernaast!

“ *Met vrienden samen eten is leuk!* ”

Hatin

# WORTELSTAMPPOT

## Dit heb je nodig (4p)

- 1000 gr kruimige aardappels (geschild)
- 1000 gr wortels (geschaapt)
- 200 ml melk
- Klont boter
- Snuf kerrie
- Snuf nootmuskaat
- Snuf peper en zout
- Vegaballetjes voor er bij
- Peterselie om te garneren



## Zo maak je het

Snijd de aardappels in grove gelijke stukken en de wortels ook. Breng een pan water aan de kook met een snufje zout. Voeg de aardappels en wortels toe en kook ze ca. 15 minuten. Controleer of ze gaar zijn.

Giet de aardappels en wortels af en doe terug in de pan. Stamp ze fijn en voeg de melk, boter, kerrie, peper, zout en nootmuskaat toe. Je kunt de wortelstampot heel fijn maken of grof laten, net wat je lekker vindt.

Bak de vegaballetjes en serveer bij de wortelstampot. Garneer met wat peterselie.

*“ Ik vind het super leuk om met mijn klas bij het wijkcentrum te eten. Ik vind de lunch erg lekker. ”*  
Daan

# BOBOTI MET SPERZIEBONEN

## Dit heb je nodig (4p)

- 400 gr sperziebonen
- 120 gr gedroogde abrikozen
- 2 appels
- 1 ui
- 500 gr vegetarisch gehakt
- 1 teen knoflook
- 1 theelepel kerrie
- 0.5 theelepel gember
- Snufje kaneel
- Snufje zout en peper
- 1 snee brood
- 3 eieren
- 250 ml melk
- 125 ml crème fraîche



## Zo maak je het

Verwarm de oven op 200 graden. Kook de sperziebonen 10 minuten in een pan met water. Snipper de ui en knoflook en fruit aan in een pan. Voeg het vegetarische gehakt toe en bak dit rul. Breng het mengsel op smaak met gember, kaneel en peper en zout.

Giet ca. 50 ml van de melk over het sneetje brood en laat een paar min intrekken. Scheur daarna in stukjes en schep samen met de sperziebonen door het gehakt. Snijd de appel en abrikozen in stukjes en schep ook door het vegetarische gehakt.

Klop de eieren los met de 200 ml melk, crème fraîche en kerrie. Doe het gehaktmengsel in een ovenschaal. Giet het eimengsel er over. Garneer eventueel met wat stukjes appel.

Bak de boboti in 35 min gaar.

**Tip:** Ook lekker met wat rijst!

EIGEN  
RECEPTEN  
VAN DE  
LEERLINGEN

# KAPSALON

Recept van: Eisa en Munasar

## Dit heb je nodig [4p]

- 350 gr (vega) shoarma
- 700 gr friet
- 100 gr ijsbergsla
- 1 rode ui
- 5 tomaten
- 1 komkommer
- 100 gr kaas
- 2 el olijfolie
- Knoflooksaus
- Sambal



## Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verdeel de friet over een met bakpapier beklede bakplaat en bestrooi eventueel met zout. Bak in ca. 25 min goudbruin en gaar.

Bak ondertussen de shoarma in een pan met olie gaar. Verdeel de shoarma over de friet. Bestrooi met de kaas en zet ca. 10 min. in de oven tot de kaas is gesmolten.

Snipper ondertussen de ui. Snijd de tomaten in blokjes van 1 cm en de komkommers in plakjes. Haal de bakplaat uit de oven en verdeel de sla, komkommer, tomatenblokjes en rode ui over de friet en shoarma.

**Serveertip:** Houd je wat van wat pittiger of scherper eten? Voeg dan eventueel wat sambal of knoflooksaus toe naar smaak.

**Combinatietip:** Deze maaltijd is ook lekker met koelverse aardappelschijfjes in plaats van patat! Bak deze aardappelschijfjes van met wat olie in een pan.

**Vegatip:** Vervang de shoarma voor wat vegan shaorma! In plaats van vegan kipshoarma kun je ook 1 blik zwarte bonen (400 g) (per 4 personen) gebruiken. Deze hoeft je niet mee te bakken.

“ *De maaltijd is goed, en het is leuk om hier te komen.* ”

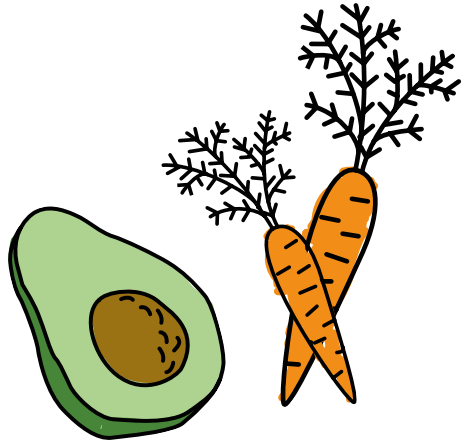
Eny

# POKÉBOWL

Recept van: Chloë

## Dit heb je nodig (4p)

- 250 gr sushirijst
- 120 ml rijstazijn
- 300 gr verse zalmfilet
- 1 Komkommer
- Blikje of bakje sojabonen
- 2 avocado
- 1 wortel
- Gedroogd zeewier



## Zo maak je het

Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking. Snijd de zalm en zet het in de koelkast. Halveer de avocado's, verwijder de pit, schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil en snijd in de breedte in dunne plakken. Snijd de komkommers, wortel en gedroogd zeewier ook in dunne plakjes. Als de rijst is afgekoeld, verdeel deze dan eerst en voeg daarna de zalm, gesneden groenten en sojaboontjes toe. Maak er een mooie bowl van!

**Serveertip:** Lekker en mooi met wat zwarte sesamzaadjes en sojasaus!

**Combinatietip:** Je kan eindeloos variëren met pokébowl's! Voeg bijvoorbeeld wat fruit toe, zoals mango of meloen. En andere groente, zoals paprika, rode kool, radijs, broccolini, bosui of maïs.

**Vegatip:** Vervang de verse zalmfilet door bijvoorbeeld tofu, tempah, kikkererwten of falafel!

*“ Het is heel erg lekker. Doordat de saus erop ligt, kan ik zelf kiezen wat ik eet. En omdat het vegetarisch is. ”*

Mari

# ZELFGEMAAKTE PIZZA

Recept van: Asra en Hatin

## Dit heb je nodig (4p)

- 600 gr koelverse pizzadeeg met tomatensaus
- Geraspte kaas
- Toppings naar keuze, bijvoorbeeld:
  - Champignons (recept Hatin)
  - Tonijn, ananas en olijven (recept Asra)



## Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 200 graden. Rol het pizzadeeg uit op een met bakpapier beklede bakplaat, bestrijk met de tomatensaus en bestrooi met de oregano.

Snijd de toppings: champignons of ananas en olijven. Strooi de kaas eroverheen. Leg de toppings op de pizza en zet in de oven.

Bak voor circa 15 minuten (volgens de verpakking) en laat deze 5 minuten afkoelen.

**Serveertip:** Lekker en mooi met wat rucola of basilicum!

**Combinatietip:** Je kan eindeloos variëren met pizza's! Creëer zelf en gemakkelijk je eigen pizza met andere toppings, zoals paprika, courgette, rode ui, tomaatjes, artisjok, broccoli of avocado.

**Vegatip:** Vervang de tonijn voor feta, mozzarella of wat extra groente!

# BLOEMKOOLSCHOTEL MET ZOETZURE KOMKOMMER

Recept van: Daan



## Dit heb je nodig (4p)

- 600 gr aardappelschijfjes
- 1 bloemkool
- 300 gr (vega)gehakt
- 2 tenen knoflook
- 200 gr belegen kaas
- 400 ml volle melk
- 40 gr tarwebloem
- 1 ei
- ½ tl nootmuskaat
- Ongezouten roomboter
- 1 komkommer
- 2 el azijn
- 2 tl suiker
- Een snufje zout

## Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de knoflook fijn en de bloemkool in kleine roosjes. Bak het gehakt en de bloemkool 5 minuten rul. Bak de laatste 2 minuten de knoflook mee. Breng op smaak met peper en zout.

Maak ondertussen de kaassaus. Smelt de boter in een steelpan. Voeg de bloem toe en roer glad met een garde (roux). Laat 3 min. garen op laag vuur en voeg dan al roerend de melk toe. Breng aan de kook en laat op laag vuur al roerend 2-3 min koken tot een dikke saus (bechamel).

Rasp ondertussen de kaas fijn. Voeg de nootmuskaat en de helft van de kaas toe aan de bechamel. Roer tot de kaas is gesmolten en breng op smaak met peper en eventueel zout.

Verdeel de helft van de aardappelschijfjes over de bodem van de ingevette ovenschaal. Verdeel het gehakt-bloemkoolmengsel hierover en de rest van de aardappelschijfjes. Schenk de kaassaus erover. Bestrooi met de rest van de kaas.

Bak de ovenschotel in 35 min. goudbruin en gaar in het midden van de voorverwarmde oven. Dek de schotel eventueel af met aluminiumfolie om bruinkleuring tegen te gaan.

**Bijgerecht:** Schaaf de komkommers met een kaasschaaf of dunschiller in de lengte in dunne linten. Doe de komkommer in een kom. Meng het azijn, de suiker en het zout in een kommetje. Voeg het mengsel toe aan de komkommer en serveer met de bloemkoolschotel.



**Serveertip:** Lekker met fijngesneden verse platte peterselie!

**Combinatietip:** Deze bloemkoolschotel is ook lekker met wat extra groente, zoals 200 gr fijngesneden prei! Fruit deze in het begin 2 minuten op middelhoog vuur en voeg daarna het gehakt en de bloemkool toe.

**Vegatip:** Vervang het gehakt voor vegetarisch gehakt of wat extra groente!

## PANNENKOEKEN

Recept van: Shaila en Aseel

### Dit heb je nodig (4p)

- 2 eieren
- 400 gr volkorenmeel of meergranenmeel
- 800 ml melk
- Snufje zout
- Boter of olie om in te bakken



### Zo maak je het

Meng in een kom de eieren, bloem, melk en een snufje zout. Als alle klontjes zijn verdwenen kunnen de pannenkoeken gebakken worden.

Verwarm een beetje boter of olie in een pan. Wacht even tot de pan goed warm is en verdeel dan met een soeplepel wat beslag in het midden van de pan. Beweeg de pan een beetje heen en weer totdat het beslag over de hele pan is verdeeld.

Bak de pannenkoek ongeveer 2-3 minuten totdat de bovenkant droog is. Draai de pannenkoek om en bak hem nog 1-2 minuten op de andere kant.

**Combinatietip:** Je kan eindeloos variëren met pannenkoeken! Vul de pannenkoeken bijvoorbeeld met wat lekkere roerbakgroenten, of beleg hem met aubergine, tomaat, spinazie, champignons of kaas. Heb je meer zin in wat zoets op je pannenkoek, voeg dan wat fruit toe, zoals banaan, aardbei of appel.

# KIP TANDOORI

Recept van: Lotte

## Dit heb je nodig (4p)

- 500 gr snijbonen
- 400 gr volkoren vlindertjespasta
- 300 gr (vega) kipfilet
- 80 gr kaas
- Tandoori saus



## Zo maak je het

Snijd de kipfilet en bak deze. Snijd de bonen en kook deze beetgaar. Kook de vlindertjespasta volgens de verpakking. Doe de snijbonen en pasta in de pan en voeg de saus toe. Serveer het met geraspte kaas.

**Combinatietip:** Deze maaltijd is ook lekker met andere groente, zoals broccoli, courgette, paprika en tomaatjes. Ook kun je de volkoren vlinderpasta vervangen voor kikkererwten.

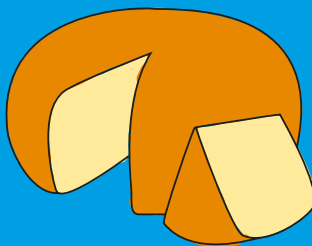
**Vegatip:** Vervang de kip voor vegetarische kip of wat extra groente!

# PASTA MET KAAS

Recept van: Chinasa

## Dit heb je nodig (4p)

- 300 gr volkoren penne
- 400 gr rode saus
- 100 gr mozzarella kaas



## Zo maak je het

Kook eerst de pasta volgens de verpakking. Maak de saus warm in een pot. Doe de pasta in de saus en roer goed door. Strooi de mozzarella erover en roer tot het is gesmolten.

**Serveertip:** Lekker en mooi met wat verse basilicum en pijnboompitten!

**Combinatietip:** Voeg aan de rode saus wat groente toe, zoals paprika, ui, tomaatjes, champignons, courgette, prei, spinazie, wortel noem maar op!

# FUNCHI

Recept van: Jowi: 'Op Curaçao eten wij funchi als een bijgerecht. Net zoals het bijgerecht gekookte aardappels in Nederland.'

## Dit heb je nodig (4p)

- 1 eetlepel boter
- Zout
- 8 dl water
- 200 gr geel maïsmeel

## Zo maak je het

Breng water met zout aan de kook. Wanneer het water kookt, voeg al roerend beetje bij beetje het maïsmeel toe. Zorg dat het mengsel aan de kook blijft en dat je op laag vuur blijft roeren (Pas op: het kan spetteren).

Voeg na 5 minuten de boter toe. Als alles gemengd is leg je funchi op een nat bord. Dek dit af met nog een nat bord. Nu kan je de funchi eten bij een gestoofd gerecht of een lekker stuk vis.

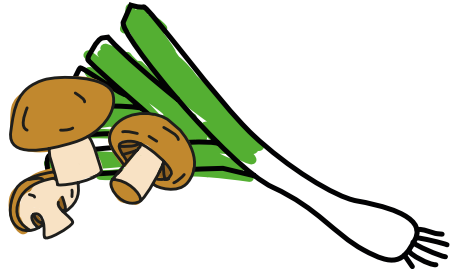
**Combinatietip:** de Fungi is lekker te eten met een gestoofd gerecht of een stukje (vegetarisch) vis of vlees.

# PASTA MET YOGHURT

Recept van: Taim

## Dit heb je nodig (4p)

- 200 gr ongezoete yoghurt
- 300 gr volkoren tagliatelle



## Zo maak je het

Kook de pasta in de pan volgens de verpakking. Doe dan de yoghurt erdoorheen.

**Combinatietip:** Voeg wat citroenschil, kruiden, zoals bieslook, munt of basilicum en een scheutje olijfolie en zout toe aan de yoghurt. Verder is de pasta ook lekker met wat extra groente, zoals verse fijngesneden spinazie, stukjes courgette, prei of champignons.

EET  
SMA  
KE  
LIJK